

Sommer Kuskuss Taboulé

(Rezept: Claudia Kaml)



Zutaten (für 4 Pers)

- 1 Handvoll Walnuskerne
- 200 g Bio-Spargel, grün (alternativ: Süßkartoffel, Kürbis, Karotten)
- 2 mittelgroße Zwiebel, rot
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-Ahornsirup
- 1 TL Bio-Orangenzeste
- 3 Kardamomkapseln, ganz
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 3 Nelken, ganz
- ¼ TL Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Bio-Rosinen (alternativ: Cranberrys)
- 1 Prise Salz
- ½ TL orientalische Gewürzmischung (Harissa, Bazar, Habibi...)
- 2 EL Weißwein, trocken
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 100 g Bio-Couscous
- 3 Zweige Koriandergrün, frisch (alternativ: Petersilie)
- 1 Handvoll dunkle Weintrauben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Walnuskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend beiseitestellen. Inzwischen Spargel waschen, putzen sowie in eine Garschale legen und im Dampfgarer bei 100°Grad je nach Stärke ca. 3 Minuten garen. Den gegarten Spargel kurz eiskalt abschrecken. Dann schräg in gut 1 cm breite Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin stark anbraten, sodass sie Farbe annehmen. Hitze reduzieren sowie Ahornsirup, Orange, Kardamom, Zimt, Kurkuma, Nelken, Pfeffer und Rosinen dazugeben und mit einer Prise Salz und orientalischer Gewürzmischung abschmecken. Kurz anbraten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Herd abschalten und die Spargelstücke untermischen und zugedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Koriandergrün grob hacken und Weintrauben halbieren. Gemeinsam mit den Walnüssen unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.